

Perawatan Batin (1)

Posted by [chanyan](#) pada 2010/05/06

Oleh : Hananto

Untuk menjaga dan memperkuat tubuh, seseorang harus memperhatikan dan merawat kesehatan tubuhnya dengan cara-cara yang benar. Mengonsumsi jenis makanan yang bergizi dan teratur. Istirahat yang teratur dan cukup. Tidak lupa untuk olahraga dengan teratur pula. Kesemuanya ini akan lebih sempurna bila disertai sarana dan prasarana yang berupa pengetahuan tentang anatomi tubuh dan gizi serta materi yang cukup.

Begitu pun bila seseorang ingin menjaga dan memperkuat batin/pikiran. Seseorang harus memperhatikan dan merawat batin dengan cara-cara yang benar. Mempunyai pengetahuan yang memadai tentang anatomi dan gizi bagi batin/pikiran.

Di dalam agama Buddha disebutkan bahwa makhluk hidup termasuk manusia terdiri dari Rupa khandha (kaya, badan jasmani) dan Nama khandha (batin) yang tidak tampak oleh mata. Kedua khandha (kelompok) ini berbeda satu sama lain namun berada pada tempat yang sama, yaitu makhluk hidup. Bila kedua khandha ini terpisah (terurai), maka makhluk itu akan mati.

Rupa khandha terdiri dari zat padat (tanah), air, udara dan panas. Keempat unsur ini harus berada dalam keseimbangan keadaan yang tepat. Bila keseimbangan ini terganggu, maka kesehatan tubuh akan terganggu. Badan akan merasa sakit, demam (panas dingin), sakit kepala (pusing), nyeri dan lain-lain. Ketidakseimbangan ini bisa disebabkan oleh penyakit (infeksi mikro-organisme), terluka, memar akibat jatuh maupun pukulan, dan lain-lain. Bila penyakit ini dibiarkan, ada kemungkinan ia akan bertambah parah, bahkan bisa menyebabkan kematian.

Nama khandha terdiri dari vedana (perasaan), sanna (pencerapan, ingatan), sankhara (bentuk-bentuk pikiran) dan vinnana (kesadaran). Keempat unsur ini juga harus berada di dalam keseimbangan keadaan yang tepat. Bila keseimbangan ini terganggu, maka batin/pikiran dikatakan sakit. Pikiran tidak sehat.

Pelupa, pemalas, penakut, judes, iri, merupakan penyakit pikiran yang dianggap ringan yang biasanya tidak memerlukan perawatan dokter. Namun, bisa mengganggu dan menghambat kemajuan diri sendiri.

Pemarah, keras kepala, pendendam, serakah, stress ringan, kegilaan merupakan penyakit pikiran tingkat menengah yang biasanya juga belum memerlukan dokter. Penyakit ini bisa mengganggu diri sendiri maupun orang lain.

Stress berat, sinting dan gila merupakan penyakit pikiran yang berat. Ada yang bisa sembuh, ada pula yang tidak walau telah dirawat di rumah sakit jiwa. Penyakit ini, selain mematikan kemajuan diri sendiri juga menjadi beban yang berat bagi keluarga dan masyarakat.

Penyakit pikiran yang ringan, bila dibiarkan tanpa perawatan dan perhatian, bisa semakin parah.

Dunia ini tak pernah kosong dari orang-orang sakit. Rumah sakit, ruang-ruang perawatan, ruang dokter praktek selalu dipenuhi oleh penderita-penderita setiap harinya. Namun, kebanyakan dari mereka itu adalah penderita-penderita penyakit jasmani. Hanya ada sedikit penderita-penderita penyakit jiwa/pikiran yang dirawat. Padahal, menurut uraian di atas, lebih banyak orang yang terkena penyakit pikiran dari pada penyakit jasmani.

Dunia ini dipenuhi oleh penderita-penderita penyakit pikiran, terutama dari tingkat ringan dan menengah. Mereka berkeliaran dengan bebasnya. Yang merasa 'senasib' akan mengelompok. Yang tidak, akan saling mengganggu dan mencelakakan. Dari tingkat pimpinan perusahaan hingga buruh kasar. Dari tingkat pimpinan organisasi hingga para anggotanya. Dari tingkat pemimpin negara, hingga rakyat jelata.

Seorang direktur atau manager yang selalu menghambat kenaikan gaji atau pangkat bawahannya. Mempekerjakan pegawai tanpa berpikir tentang kepentingan pegawainya, atau melanggar hak-hak azasi pegawainya. Para pegawai yang saling jegal dan saling memfitnah demi mendapat pangkat dan keuntungan pribadi.

Seorang ketua organisasi yang menjadi angkuh dan sombong. Sewenang-wenang dalam mengendalikan organisasi. Lalu, menyelewengkan dana organisasi. Seseorang yang tak layak menjadi pimpinan, tapi masih tetap bercokol menjadi pimpinan tanpa tahu diri. Anggota organisasi yang sulit diatur.

Seorang pemimpin negara yang memerintah dengan sewenang-wenang hanya memikirkan diri sendiri dan kelompoknya sehingga menyengsarakan rakyat. Anggota masyarakat yang senang melihat perpecahan dan kekacauan, menghasut serta mengadu-domba anggota masyarakat lainnya.

Itu semua sebagai contoh penyakit pikiran yang biasanya masih dianggap biasa. Penderita-penderitanya masih dianggap sebagai manusia normal, belum pantas untuk dirawat di rumah sakit jiwa. Padahal, sebenarnya tidak bisa dianggap biasa karena amat membahayakan lingkungan dan masyarakat.

Karenanya, secara keseluruhan, dunia ini tak pernah damai walau sedetik pun.

Untuk itulah seorang Sammasambuddha muncul di dunia ini untuk menolong manusia-manusia yang telah layak untuk sembuh. Juga bagi manusia-manusia yang peduli akan kesehatan jiwanya.

Penyakit pikiran ini, pada dasarnya, disebabkan oleh keliaran pikiran. Liar tak terkendali hingga tak mampu melihat ke arah kebajikan dan tak bisa diajak bekerja sama.

Sang Buddha mengajarkan dana untuk mulai memperkenalkan batin pada kebajikan agar ia mulai lunak dan luwes.

Bagaimana berdana yang benar dan baik. Sila membuat batin semakin terarah karena adanya batasan-batasan yang tak boleh dilanggar. Samadhi untuk menjinakkan batin bagai menjinakkan kuda hutan yang masih liar.

Samadhi merupakan salah satu jenis bhavana (pengembangan batin) untuk membuat pikiran menjadi tenang, mempersiapkan diri bagi pekerjaan selanjutnya, yaitu perawatan batin.

Itu prinsipnya. Namun, banyak praktisi-praktisi bhavana yang mengalami kesulitan dan gagal menjinakkan pikirannya sendiri. Menjadi jengkel, marah, bosan, lalu menghentikan usaha kebajikan ini.

Itu semua karena kurangnya pengertian dan kesabaran.

Usaha mengarahkan pikiran ke satu titik, ibarat menyapu sampah atau daun-daun kering di lapangan luas. Seseorang haruslah dengan sabar menyapu daun-daun dari pinggir lapangan menuju satu titik yang ditentukan, menjadi satu ongkok sampah. Baru kemudian dibuang ke tempat sampah. Dalam menyapu itu pun ia harus memperhatikan keadaan dan cuaca. Bukanlah sekedar menyapu dan menyapu. Misalnya, bila angin sedang berhembus, seseorang tak bisa menyapu melawan angin. Haruslah menyapu searah hembusan angin dan menjaga agar sampah tak bertebaran.

Sebenarnya banyak contoh dalam kehidupan sehari-hari yang bisa dipakai sebagai cara untuk melaksanakan bhavana.

Kesimpulannya, dalam melaksanakan bhavana, diperlukan kepekaan dalam mengamati dan mengenali sifat batin sendiri dan lingkungan di sekitar.

Dalam melaksanakan bhavana, seseorang tak bisa hanya sekedar duduk dan memaksa pikiran untuk konsentrasi tanpa pengertian yang benar. Pikiran hanya bisa diarahkan sesuai dengan sifat dan kecenderungannya.

Setiap manusia mempunyai sifat (watak) batin yang mungkin berbeda. Karenanya, akan lebih baik bila seseorang berusaha mengenali sifat batinnya terlebih dahulu, lalu memilih objek bhavana yang tepat bagi dirinya.

Ada 6 (enam) kelompok besar sifat (carita) yang biasanya mendominasi batin manusia.

1. raga-carita: orang yang mempunyai sifat tertarik pada kamaguḍa/raga. Dikuasai oleh nafsu indriya. Senang keindahan, senang pada suara merdu, wangi-wangian, perhiasan dan pakaian yang indah-indah. Tak menyukai segala sesuatu yang jelek dan tak menyenangkan. Orang yang mempunyai kecenderungan ini hendaknya menggunakan objek bhavana yang berlawanan dengan sifatnya agar bisa menetralsir pikiran yang dikuasai oleh raga.

Objek bhavana yang sesuai baginya adalah: asubha, merenungkan segala sesuatu yang tidak indah dan menjijikkan.

Bila ia membiarkan sifat ini, ia tak akan mendapat kemajuan dalam melakukan bhavana, karena akan diganggu dan dihambat oleh kamachanda nivarana (nafsu indriya).

2. Dosa-carita: orang yang mempunyai sifat pembawaan mudah marah, pendendam, mudah jengkel dan panas hati. Dalam hal-hal kecil yang seharusnya tak perlu marah, tapi ia sudah marah.

Objek yang sesuai baginya adalah: dengan merenungkan brahmavihara (metta, karuna, mudita, upekkha), Buddha guna, Dhamma guna, Sangha guna. Sering mengadakan perenungan bahwa kemarahan bukanlah jalan bagi menuju kemajuan. Berlatih dan membiasakan diri untuk bersabar dan rendah hati.

Bila ia membiarkan sifat ini ia tak akan mendapat kemajuan dalam bhavana, karena akan diganggu oleh byapada nivaraḍa, yaitu perasaan marah, jengkel pada diri sendiri maupun pada orang lain.

3. Moha-carita: orang yang sering mengalami kesulitan dalam berpikir. Pikirannya sering buntu dan bebal. Dalam kasus yang berat, orang yang mempunyai sifat ini, sulit untuk mencapai kedewasaan walau umurnya telah lanjut. Sulit untuk menentukan, mana kejelekan dan mana kebaikan.

Objek yang sesuai untuknya yaitu dengan menggunakan objek kasina, terutama tejo kasina. Tinggal di tempat yang lapang dan terang. Sering bergaul dengan orang-orang bijaksana untuk mendengar nasihat-nasihatnya.

Bila ia membiarkan sifat ini ia tak akan maju dalam bhavana, karena diganggu dan dihambat oleh Thina-middha nivarana, yaitu pikiran bebal, buntu dan malas. Tak mampu mengadakan pengenalan dan menangkap objek (vitakka dan vicara).

4. Saddha-carita: orang yang mempunyai sifat mudah percaya dan fanatik. Sifat ini juga mempunyai segi positif, bila bertemu dan bergaul dengan para bijaksana. Ia akan mendapat kemajuan karena mudah percaya dan mudah diajar. Seorang bijaksana tentu akan mengajar kebaikan dan kebijaksanaan.

Namun, bila ia tidak bergaul dengan para bijaksana, ia akan menjadi seorang yang mempunyai kefanatikan yang tinggi. Batinnya akan menjadi keras dan kasar, berani mati untuk sesuatu yang ia yakini. Sulit dalam mengembangkan panna. Kemajuan batinpun akan sulit dicapai.

Objek bhavana yang sesuai baginya adalah: anussati atau objek perenungan untuk mengembangkan panna, misalnya catudhatuva-vatthana (penganalisaan terhadap empat unsur).

Bila ia membiarkan sifat ini, ia tak akan mendapat kemajuan dalam bhavana, karena akan diganggu dan dihambat oleh thina-middha nivarana.

5. Buddhi-carita: orang yang mempunyai sifat dan bakat pintar. Mudah mengerti dalam belajar, karena suka berpikir. Biasanya mempunyai intelektualitas yang menonjol. Ia akan cepat mendapat kemajuan batin bila mendapat guru yang bijaksana.

Namun, bila ia tidak mendapatkan guru yang bijaksana, ia bisa menjadi orang yang sombong karena merasa lebih pandai dari orang lain. Bisa pula menjadi penjahat yang lihai dan licik.

Objek bhavana yang sesuai baginya ialah: anussati, terutama upasamanussati dan objek-objek untuk mengembangkan panna.

Bila ia membiarkan sifat ini tanpa pengarahan, ia akan sulit mendapat kemajuan dalam melaksanakan bhavana, karena akan diganggu dan dihambat oleh uddacca-kukkucca nivarana (kegelisahan karena pikiran tak mau berhenti).

6. Vitakka-carita: orang yang mempunyai sifat suka berpikir. Tapi, biasanya berpikir karena selalu ragu dan khawatir terhadap sesuatu. Sulit untuk percaya dan yakin. Namun, bila bertemu dan bergaul dengan para bijaksana, ia akan mendapat kemajuan karena mendapat pengarahan yang benar.

Objek bhavana yang sesuai baginya adalah objek yang tak memerlukan banyak pemikiran, misalnya kasina. anapanasati adalah objek yang paling sesuai baginya.

Bila ia membiarkan sifat ini, ia akan sulit mendapat kemajuan dalam melaksanakan bhavana karena sulit menghentikan pikiran yang selalu mengembara, karena tidak adanya kemantapan pikiran. Udhacca-kukkucca dan vicikicha nivarana selalu mengganggu dan menghambatnya.

Tiga jenis sifat terdahulu (Raga-carita, Dosa-carita dan Moha-carita) adalah akusala-cetasika yang menunjukkan sifat-sifat jelek. Tiga jenis lainnya (Saddha-carita, Buddhi-carita dan Vitakka-carita) adalah annasamana-cetasika yang menunjukkan sifat-sifat baik (kusala). Namun, kesemuanya memerlukan jalan dan cara yang baik dan tepat untuk bisa mencapai kemajuan dalam melaksanakan bhavana.

Tidak setiap orang bisa mengetahui sifat dirinya dengan tepat, karena keenam jenis sifat itu belum tentu menonjol dan dominan; membuat orang sulit untuk menandainya.

Namun, bukan berarti tidak ada objek bhavana yang sesuai bagi orang yang kesulitan menandai sifatnya sendiri.

Anapanasati kammatthana (bhavana dengan objek napas) amat sesuai dilaksanakan oleh semua orang, dengan sifat (carita) apapun. Objek napas adalah objek yang paling netral dan mudah dilakukan.

Sang Bodhisatta, semasa masih bocah, melakukan anapanasati kammatthana di bawah pohon jambu saat ikut ayahandanya melakukan upacara tahunan musim tanam diawal musim penghujan.

Iapun memulai dengan anapanasati kammatthana untuk mencapai Pencerahan Agung sebagai Sammasambuddha di bawah naungan pohon Bodhi. Menikmati kebahagiaan dalam Vihara Dhamma dengan anapanasati bhavana. Kemudian memasuki Maha Parinibbana dengan terlebih dahulu keluar masuk jhana dengan anapanasati pula.

Seseorang yang telah mahir dalam anapanasati bhavana, akan dengan mudah mengembangkan jhana melalui objek-objek lain, misalnya kasina.

Hampir seluruh bagian tubuh manusia mengandung dan dilalui unsur udara (O₂). Namun, ada beberapa titik yang terasa nyata menerima sentuhan udara yang keluar masuk di dalam tubuh.

Titik-titik sentuh inilah yang layak dipilih oleh praktisi-praktisi bhavana pemula.

1. Di ujung (belahan) bibir atas.
2. Di sekitar lubang hidung.
3. Di ujung hidung.
4. Diantara kedua alis mata.
5. Di tengah-tengah organ otak.
6. Di langit-langit bagian dalam (belakang)
7. Di dada bagian tengah atau ulu hati.
8. Di perut (terasa kembang kempis).

Setelah mengetahui dengan jelas titik-titik sentuh tersebut, perlu diketahui pula persiapan sebelum melakukan bhavana dengan posisi duduk. Walau sebenarnya bhavana bisa dilakukan setiap saat, namun akan lebih baik bila ditentukan pula waktu-waktu khusus di setiap harinya.

Waktu formal yang baik adalah setelah bangun tidur di pagi hari antara pukul empat dan pukul enam, saat pagi masih senyap dan segar. Malam hari, sebelum pergi ke peraduan, antara pukul sembilan dan pukul sebelas, saat malam mulai hening.

Jangan lupa pula untuk membersihkan badan atau mandi dan sikat gigi. Hal ini kelihatan sepele, namun bagaimana pula kiranya saat kita sedang asyik duduk bhavana, hidung kita diganggu oleh bau keringat kita sendiri. Atau terganggu karena badan terasa lengket-lengket keringat. Atau terganggu oleh ulah sisa makanan yang terselip di antara gigi. Gangguan kecil, tapi bisa merusak konsentrasi kita, bukan?

Khusus di malam hari, sebelum duduk bhavana, jangan lupa tentang keamanan rumah. Pintu-pintu telah dikunci dengan baik. Kompor gas dan peralatan listrik telah berada dalam posisi yang aman. Jangan sampai kita terganggu karena adanya keraguan tentang pintu-pintu, kompor dan lain-lain, saat sedang duduk bhavana. Bisa membuat pikiran kita berlari-lari di antara pintu-pintu dan kompor.

Lalu, dimanakah sebaiknya kita melakukan bhavana?

Bila di rumah kita ada kamar altar khusus, di sanalah tempat terbaik untuk melakukan bhavana. Namun, bila tidak ada, kita bisa melakukannya dimanapun. Boleh di dalam ruangan, boleh juga di luar ruangan. Yang penting, tempat itu memenuhi syarat bagi pelaksanaan bhavana kita. Tak ada sesuatu pun yang bisa menghalangi dan menghambat pelaksanaan bhavana.

Bila semuanya telah dipersiapkan dan dimengerti dengan baik, maka kita boleh memulai bhavana dengan Namakkara gatha, penguncaran Vandana, Tisaraõa diteruskan dengan beberapa paritta yang dikuasai. Pembacaan paritta-paritta tersebut perlu dilakukan untuk membantu membawa pikiran menuju ke dalam ketenangan awal. Mengajak pikiran untuk mulai melupakan kesibukan-kesibukan sebelumnya.

Posisi formal dalam melakukan bhavana duduk adalah dengan duduk bersila, kaki kanan ditumpangkan di atas kaki kiri. Kedua telapak tangan yang menengadah diletakkan di pangkuan dengan posisi telapak tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri. Posisi badan dan

kepala tegak lurus, tapi tidak perlu dipaksa sehingga menjadi tegang. Bila telah terbiasa dengan posisi ini, kita akan mampu duduk berlama-lama.

Sebelum memulai bhavana yang sesungguhnya yaitu mengkonsentrasikan pikiran terhadap objek, sebaiknya kita ber-adhitthana terlebih dahulu, misalnya dengan mengucapkan: “Semoga saya mendapatkan ketenangan dalam melaksanakan bhavana ini dan mampu menembus Dhamma dengan baik.”

Untuk menentukan titik mana yang lebih nyata dan mudah dirasa, kita boleh menghirup napas dalam-dalam (kuat-kuat) dan menghembuskannya kuat-kuat pula sebanyak tiga kali. Saat berbuat itu, coba perhatikan titik mana yang paling jelas dan nyata saat tersentuh udara napas. Kalau masih kurang jelas, ulangi tiga kali lagi. Sesudah itu bernapaslah dengan normal kembali seperti semula. Biarkan napas berlangsung secara alamiah.

Setelah mendapatkannya, pakailah titik itu sebagai landasan (objek) bagi perhatian kita. Perhatikan dan konsentrasikan pikiran pada landasan tersebut terus menerus, hendaknya dengan rileks-rileks saja. Jangan dipaksakan dan janganlah tegang. Bila dipaksakan, akan membuat pikiran dan tubuh menjadi tegang. Ini bisa mengakibatkan pusing atau sakit kepala, sesak dada, maupun sakitnya otot-otot badan. Membuat usaha kita gagal dengan cepat.

Dalam usaha ini diperlukan penyadaran pikiran kita terhadap objek. Ini disebut Sati. Dan kejelian serta kepekaan untuk selalu mengetahui apa yang sedang kita kerjakan. Ini disebut sampajanna. Bila penyadaran dan kepekaan (kejelian) kita menurun, maka kita akan kehilangan objek. Objek tak berhasil kita tangkap dan pikiranpun mengembara kemana-mana, alias melamun. Hal ini umum dan biasa terjadi pada praktisi-praktisi bhavana pemula. Karenanya, tak perlu dirisaukan benar. Memang begitulah sifat batin, karena disana terdapat unsur sankhara (bentuk-bentuk pikiran) yang secara alamiah selalu beraksi. Hanya bisa diatasi dengan cara menguatkan sati. Kini, kita sedang berlatih untuk menguatkan sati serta sampajanna. Kita tak perlu berkecil hati. Tugas kita adalah mengembalikan perhatian kita kembali pada objek semula. Juga dengan rileks-rileks saja, jangan dipaksa.

Bila pikiran tetap tak mau diarahkan ke objek semula, arahkan penyadaran kita pada gerak pikiran yang mengembara itu. Tapi, sekali-kali janganlah ‘diikuti’. Kata pepatah: “Jadilah penonton yang baik, jangan ikut bermain.” Sebab, bila kita ikut bermain, tentu akan capek dan kacau sendiri. Hanya dukkha yang didapat.

Ini juga termasuk latihan meningkatkan sati dan sampajanna, hanya saja belum sampai tahap ‘mampu mengendalikan pikiran’. Bila kita berhasil menjadi ‘penonton yang baik’, pikiran akan berhenti mengembara dengan sendirinya. Bagaikan seorang pencuri tertangkap tangan. Kemudian, kembalikan perhatian pada objek semula.

Berapa kalipun pikiran berulah, janganlah membuat kita bosan dan surut langkah. Ini perlu diperhatikan. Pengertian dan kesabaran mutlak diperlukan.

Semakin lama kita akan semakin mampu mengetahui sifat dan ciri-ciri objek napas yang kita pakai. Pengenalan ini amat penting, agar bisa dengan cepat menangkap objek. Tahap ini disebut

vitakka (usaha menangkap objek) dan vicara (usaha mengenali sifat objek). Tahap ini harus dilatih dengan tekun dan sabar hingga kita mengenal dengan baik sifat dan ciri napas yang menyentuh titik yang kita perhatikan. Panjang, pendek, halus, kasar, hangat, sejuk dan lain-lain. Bila kita mampu mengenali sifat dan ciri-ciri objek, maka pikiran kita akan lebih lama menyatu dengannya. Objek napas pada titik sentuh akan semakin terasa lebih halus dan lembut. Pikiran semakin tenang, karena aksi dari sankhara tidak terlalu ganas lagi. Maka, akan muncul perasaan gairah dan ketergiuran (Piti) dalam pikiran maupun tubuh kita.

Perasaan gairah dan ketergiuran ini ada yang keras dan nyata, ada pula yang lembut bagaikan hembusan angin sepoi-sepoi yang sejuk. Tubuh terasa membesar atau meninggi. Bulu kuduk terasa berdiri atau seperti ada semut yang sedang berjalan di permukaan kulit. Reaksi yang keras ini bisa membuat kita terkejut dan ketakutan. Ini perlu pula dimengerti dan tak perlu menimbulkan perasaan ketakutan yang membuat kegagalan belaka.

Namun, pada umumnya Piti ini menimbulkan perasaan yang menyenangkan. Kita harus mampu mencapai tahap ini. Sebab, ini merupakan suatu daya tarik yang amat diperlukan bagi praktisi bhavana. Ibarat menonton suatu pertunjukan. Kita akan menonton pertunjukan itu sampai selesai bila ia menarik dan menyenangkan hati kita. Tapi, bila pertunjukan itu tak menyenangkan dan membosankan, tentu kita berpikir lebih baik pulang, tidur di rumah.

Begitupun dalam melaksanakan bhavana. Bila bhavana itu tak mempunyai daya tarik, siapa pula yang ingin melaksanakan bhavana.

Praktisi bhavana yang mengakhiri bhavana-nya dengan terkantuk-kantuk, duduk sambil tidur, merupakan suatu contoh gagalnya pencapaian Piti. Begitu pula yang mengakhiri bhavana sambil mengomel-ngomel menyatakan kejengkelannya.

Banyak praktisi bhavana mengeluh bahwa pelaksanaan bhavana itu amat sulit dan membosankan. Sudah bertahun-tahun mencoba, tapi pikiran masih sulit dikendalikan. Sekali lagi, itu semua karena kurangnya pengertian dan kesabaran.

Seseorang haruslah mengerti bahwa memang begitulah sifat dari pikiran yang belum terlatih. Ada yang mengibaratkan pikiran sama seperti angin yang tak pernah berhenti berhembus. Ada pula yang mengibaratkan pikiran sama seperti seekor monyet yang tak pernah berhenti menggaruk-garuk badannya yang penuh kutu. Ada pula yang mengibaratkan pikiran sama seperti seekor kuda liar yang selalu meronta saat merasa ada laso di lehernya.

Bila kita mengerti bahwa pikiran itu sulit dikendalikan, seharusnya lebih tekun berlatih. Dengan sabar mencari cara agar mencapai keberhasilan. Bukannya malah mundur dan menghentikan usaha yang berarti gagalnya pencapaian hasil yang baik. Karena, sebenarnya ada banyak cara untuk membantu membiasakan diri agar pikiran bisa dikendalikan.

[Samma Ditthi, edisi 2, Nov 2000, SAMADHI]

Perawatan Batin (2)

Posted by [chanyan](#) pada 2010/05/12



Sebelum kita meneruskan dengan uraian selanjutnya, mari kita cermati apa saja yang menjadi penghambat pikiran sejak awal pelaksanaan bhavana hingga tingkat lanjut. Hal ini amat penting diketahui oleh setiap praktisi.

Hambatan atau halangan yang biasanya mengganggu dan membuat gagalnya pelaksanaan bhavana, pada garis besarnya dibagi atas 5 [lima] faktor.

Pikiran dikuasai oleh nafsu indriawi [nafsu duniawi], misalnya keinginan pada sesuatu yang indah, molek, tampan, dan lain sebagainya. Terutama nafsu terhadap lawan jenis. Ini dinamakan *kama-chanda nivarana*.

Pikiran dikuasai oleh perasaan marah atau jengkel. Marah atau jengkel pada diri sendiri ataupun pada orang lain. Ini dinamakan *byapada nivarana*.

Pikiran dikuasai oleh perasaan malas, lesu tak bergairah, mengantuk, atau loyo. Ini dinamakan *thina-middha nivarana*.

Pikiran dikuasai oleh perasaan gelisah, tak tenang. Ini dinamakan *uddacca-kukkucca nivarana*.

Pikiran dikuasai oleh perasaan ragu, tak mempunyai keyakinan diri. Ragu terhadap kemampuan sendiri. Ragu terhadap apa yang sedang dikerjakan. Terutama ragu terhadap ajaran Sang Buddha. Dengan kata lain, kurang mempunyai keyakinan terhadap *sasana*. Ini dinamakan *vicikiccha nivarana*.

Kelima faktor tersebut di atas dinamakan *panca-nivarana*, yang mutlak merupakan *kilesa*. Bila salah satu saja di antara *nivarana* tersebut muncul dan menguasai pikiran, jangan harap pikiran bisa menjadi tenang.

Kapan saja kita lengah, bentuk-bentuk pikiran secara alamiah maupun karena pengaruh *nivarana*, akan beraksi dengan sendirinya. Bila kita tak segera menyadarinya, ia akan tetap

beraksi dan mengembara ke masa lampau maupun ke masa yang akan datang. Ia akan merangkai berbagai macam cerita dan kisah. Kisah suka maupun kisah duka, membuat batin terombang-ambing tak menentu di antara sedih, gembira, marah, jengkel dan lain sebagainya. Karenanya, kita harus pandai-pandai memberi umpan sebelum benar-benar mampu menguasainya dengan baik.

Cara melawan atau menaklukkan nivarana akan diuraikan kemudian. Kini, akan diuraikan cara yang sederhana namun efektif dalam menggiring dan memberi umpan pada pikiran agar lebih mudah untuk dikendalikan.

Hal itu bisa dilakukan dengan berusaha selalu menyadari setiap gerak pikiran maupun gerak tubuh. Gerakan tubuh yang dimaksud adalah gerakan tubuh yang alami, yang sewajarnya, bukan yang dibuat-buat. Karena, bila terbiasa dengan yang dibuat-buat, maka akan mengalami kesulitan dalam menyadari gerak tubuh yang sewajarnya.

Saat berjalan, kita sadar bahwa sedang berjalan. Saat sedang duduk, kita sadar bahwa sedang duduk. Saat berbaring, kita sadar bahwa sedang berbaring. Setiap gerakan anggota tubuh, saat sedang mengerjakan sesuatu, kita pun menyadarinya. Tidak satu pun gerakan tubuh yang terlewatkan untuk disadari dan diketahui.

Begitupun, tentang gerak pikiran. Bila bentuk-bentuk pikiran sedang muncul, kita tahu bahwa bentuk pikiran sedang muncul. Bila pikiran sedang mengingat sesuatu, kita pun tahu. Bila pikiran sedang berduka atau bersuka, kita pun tahu. Tidak satu pun gerak pikiran yang terlepas dari pengamatan dan kesadaran kita. Dengan melakukan penyadaran terhadap gerak tubuh dan gerak pikiran secara terus menerus, *sati* [penyadaran] akan semakin kuat setahap demi setahap. Hal ini akan lebih memudahkan timbulnya ketenangan saat duduk *bhavana*.

Tapi, bila itu masih sulit dilakukan, kita bisa juga memberi kesibukan yang terencana pada pikiran, misalnya dengan menguncarkan Buddho...Buddho [boleh juga Dhammo atau Sangho] terus menerus setiap ada kesempatan. Penguncaran itu tentu saja bisa dihentikan bila sedang melakukan suatu pekerjaan. Lalu, penyadaran dialihkan pada kegiatan yang sedang dilakukan. Saat pekerjaan telah selesai, kembali penguncaran dilakukan. Demikian terus menerus, sejak bangun tidur di pagi hari hingga terlelap tidur di malam hari. Kelihatannya sibuk, bukan? Namun, sebenarnya, tidak! Karena, **kalau pun kita tidak memberi kesibukan yang terencana seperti itu, pikiran dengan sendirinya mencari kesibukan sendiri**. Melompat ke sana dan melompat ke mari. Menjalin berbagai macam cerita dan kisah, yang biasanya sering membuat kita susah. Jadi, apa salahnya bila kita beri kesibukan yang terencana, demi menjinakkan dan mengendalikannya agar bisa tenang.

Walaupun kelihatan sederhana, pada awalnya usaha ini agak sulit dilaksanakan. Bagi pemula, biasanya, setelah beberapa saat melakukan penguncaran, bisa saja 'Buddho' akan hilang dari pikiran dan terlupakan. Setelah beberapa lama, baru ingat kembali. Membuktikan betapa sulitnya pikiran itu diatur. Namun, bila dilakukan dengan penuh kesabaran dan ketelatenan, kiranya tak ada sesuatu pun yang tak bisa dikerjakan. Pada saatnya nanti, pikiran akan menguncarkan 'Buddho' secara otomatis setiap saat, tanpa disuruh lagi.

Bila usaha ini dilakukan terus-menerus, *sati* (penyadaran) akan semakin kuat dan pikiran pun akan menjadi semakin jinak. Tidak lagi liar dan mengembara ke sana ke mari. Keadaan ini membuat batin semakin cepat bisa menangkap obyek saat melakukan *bhavana* duduk, yang berarti tahap *vitakka* dan *vicara* berlangsung dengan mulus. Biasanya tahap inilah yang paling sulit dilalui oleh praktisi pemula maupun praktisi-praktisi yang telah lama melakukan *bhavana*, namun sering menemui kegagalan.

Jadi sebenarnya, *bhavana* haruslah dilakukan setiap saat dengan posisi apa pun di dalam kehidupan sehari-hari. Karena, memang begitulah yang diajarkan oleh Sang Buddha. Hasil tidak akan bisa dicapai secara optimal bila hanya dilakukan dalam posisi serta waktu tertentu dan jarang dilakukan. Apalagi hanya dalam paket mingguan atau sepuluh harian. Ini haruslah dimengerti dan dipahami benar-benar. Sang Buddha mengajarkan untuk mengembangkan *sati* di setiap saat, selama hidup. Karena, hanya dengan begitu pikiran bisa terkendali dengan baik.

Penguncaran Buddho...Buddho, banyak membantu praktisi *bhavana* untuk menjinakkan pikiran serta meningkatkan *saddha* terhadap Sang Buddha [karena selalu mengingat Sang Buddha dan ajaran-Nya serta Sangha, pelaksana-pelaksana Dhamma yang telah mencapai kesucian]. Dengan mengingat Sang Buddha dan penuh 'keyakinan', batin menjadi kokoh tak mudah terganggu dan terpengaruh oleh hal-hal yang jelek, misalnya makhluk-makhluk halus yang iseng, ilmu hitam ataupun binatang buas dan binatang berbisa. Juga tidak mudah terpengaruh atau terseret ke dalam pergaulan sesat dan tak sehat yang banyak berkembang di masyarakat.

Setelah melewati tahap awal, yaitu menangkap dan mengenali objek [*vitakka dan vicara*], biasanya tahap selanjutnya akan lebih mudah dicapai.

Piti, sebagai tahap sesudah tahap awal, seperti yang telah diterangkan di atas, merupakan suatu tahap yang harus dicapai agar kita menjadi tertarik dan lebih bersemangat dalam usaha mencapai tahap selanjutnya, yang biasanya lebih sulit.

Untuk mencapai tahap selanjutnya, seseorang harus tetap menjaga kenetralan batin terhadap apapun [termasuk *nimitta* / penampakan] yang mungkin muncul. Juga tidak terpengaruh dan terikat pada *piti* yang bisa menghambat kemajuan batin. Tugas utama adalah tetap berkonsentrasi pada objek [nafas]. *Piti*, hanyalah merupakan suatu keadaan yang muncul disebabkan pelaksanaan *bhavana* yang benar [bila pelaksanaan *bhavana* tidak benar, *piti* tidak akan muncul]. Jadi itu bukanlah tujuan yang sebenarnya dari *bhavana*.

Bila seseorang mampu mempertahankan kondisi pikiran seperti di atas [tetap konsentrasi, rileks / tidak tegang, tidak terburu-buru, tidak ingin ini/itu], akan muncul perasaan bahagia [*sukha*], yang merupakan kebahagiaan awal di dalam batin.

Piti, merupakan suatu daya tarik bagi praktisi *bhavana*, namun *sukha* mempunyai daya tarik yang lebih. Bahkan, kebahagiaan yang dirasa di dalam tahap *sukha* ini, terasa lebih dibanding kebahagiaan duniawi lainnya. Karenanya, kebahagiaan yang muncul ini bisa membuat keterikatan pula. Membuat seseorang merasa amat puas terhadap apa yang telah dicapai. Ia akan merindukan kondisi tersebut, membuat seseorang terhambat untuk maju. Bahkan, pada

sementara kasus, seseorang menyangka bahwa ia telah mencapai tahap *jhana* [pencerapan]. Bila demikian halnya, ia akan berhenti sampai di situ dan tak akan bisa mencapai tahap *jhana* yang sebenarnya.

Namun, bila praktisi *bhavana* mampu mempertahankan *sati*, tetap menjaga ketenangan, konsentrasi pada objek, pikiran akan memusat dan menyatu dengan objek. Itu dinamakan *ekaggataramana*. Batin yang telah mencapai kondisi itu, dinamakan *ekaggata citta*.

Pada awalnya, pemusatan pikiran yang dicapai belumlah begitu kuat. Kadang muncul, kadang lepas. Keadaan ini dinamakan *upacara samadhi*. Biasanya, pada tahap itu, muncul pula *nimitta* [penampakan] pada *mano dvara* [pintu pikiran] – dinamakan *uggaha nimitta*. *Nimitta* bisa berupa berbagai macam bentuk. Berupa sinar, dewa-dewi, mayat yang menjijikan, makhluk yang menakutkan dan lain sebagainya. Bagi praktisi *bhavana* yang batinnya kurang kuat dalam kebijaksanaan, *nimitta* tersebut merupakan musuh dan penghambat. Ia bisa menghentikan *bhavana* karena terkejut, bisa lari ketakutan, bisa pula menjadi gila. Bisa pula ia akan merasa sebagai seorang yang super, karena telah bertemu dengan dewa ini atau dewa itu. Ini yang disebut *sanna vipalasa* [sesat karena salah persepsi].

Bila batin seorang praktisi cukup kuat dan cukup bijaksana, ia akan mencari cara untuk mengatasinya. Dengan cara tak memperhatikan *nimitta* tersebut, dengan pengertian bahwa *nimitta* hanyalah sekedar *nimitta* – hanya sekedar penampakan – bukan yang lain. Bukan benda, bukan makhluk. Tak patut dilekati ataupun dibenci. Ia akan tetap berkonsentrasi pada objek, maka *nimitta* pun akan segera lenyap dan pikiran bisa menyatu dengan obyek.

Atau bisa pula, justru dengan menangkap *nimitta* tersebut sebagai objek dan berusaha menguasainya dengan kuat, hingga mampu mengendalikan *nimitta* tersebut sesuai dengan kehendaknya. Membuatnya menjadi besar, kecil, memperbanyak, memisah-misahkannya, membuatnya hilang dan muncul kembali dan lain sebagainya. Bila ia berhasil dalam usahanya itu, *nimitta* tersebut dinamakan *patibhaga nimitta*. Ia bisa tenang, kembali pada obyek, membuat pikiran menyatu pada objek.

Pencapaian 5 [lima] kondisi [*vitakka, vicara, piti, sukha* dan *ekaggata*] secara lengkap dan sempurna, disebut pencapaian *jhana* pertama.

[note: *uggaha nimitta* muncul pada upacara *samadhi*. Merupakan penampakan tetap yang belum benar-benar dikuasai oleh praktisi *bhavana*. Dan penampakannya pun tak berlangsung lama. Sedangkan *patibhaga nimitta*, adalah *nimitta* yang telah berhasil dikuasai oleh praktisi *bhavana* pada tahap *appana samadhi*].

Bila kita perhatikan dari uraian di atas, bisa disimpulkan bahwa setiap tahap *bhavana* selalu mengandung gangguan dan hambatan. Begitupun, pada tahap *bhavana* selanjutnya. Karenanya, praktisi diharap tetap mempertahankan kenetralan, ketenangan, rileks / tidak tegang, tidak terlalu berharap. Tidak kalah pentingnya adalah bijaksana dan tidak takut terhadap bentuk-bentuk apa pun yang mungkin akan muncul dalam pelaksanaan *bhavana*. Seorang praktisi *bhavana* yang pikirannya masih dipengaruhi oleh perasaan takut, amatlah sulit untuk mengembangkan *bhavana* tingkat lanjut. Karena, walaupun tidak semua praktisi *bhavana* akan selalu menemui *nimitta*

yang menakutkan atau menjijikkan, namun biasanya *nimitta* yang muncul sering membuat praktisi *bhavana* terkejut. Dan ini membuat pikiran tak akan mampu untuk berkonsentrasi lebih lanjut. Kalaupun ia akan meneruskan *bhavana*, ia harus memulainya dari awal lagi.

Kalaupun terjadi hal yang demikian, praktisi *bhavana* diharap tidak merasa kecewa dan kecil hati lalu menghentikan usaha. Namun, sebaliknya, hal itu haruslah dianggap sebagai pelajaran untuk meningkatkan kebijaksanaan yang bisa membuat praktisi *bhavana* menemukan cara untuk mengatasi segala macam hambatan dan halangan. Selain sebagai guru yang baik, pengalaman [buruk maupun baik, kegagalan maupun keberhasilan] merupakan harta yang tak ternilai harganya, serta amat berguna sebagai bekal dalam mengajar generasi selanjutnya. Guru yang baik adalah guru yang mempunyai banyak pengalaman.

Setelah seseorang mampu mencapai *jhana* tingkat pertama, tidak dianjurkan untuk segera meningkat ke *jhana* tingkat kedua. Namun, dianjurkan untuk terus melatih *jhana* pertama hingga benar-benar mahir, baru boleh meningkat ke *jhana* kedua. Bila hal ini diabaikan, ada kemungkinan *jhana* pertama yang telah dicapai akan merosot dan padam. Karena, pada tahap ini praktisi dituntut untuk mempertajam kebijaksanaan agar mampu melepas kondisi-kondisi / faktor-faktor awal yang ada pada *jhana* pertama. [Hal ini berlaku pula pada peralihan *jhana-jhana* selanjutnya].

Bila praktisi yang telah ahli dalam *jhana* pertama, dengan kebijaksanaannya, mampu melepas *vitakka* dan *vicara* serta mempertahankan *piti*, *sukha*, dan *ekaggata* maka berarti ia berhasil memasuki *jhana* kedua. Namun, bila ia tak mampu melakukannya, maka ia tetap berada pada *jhana* pertama. Atau, bahkan, bila faktor-faktor *jhana* pertama padam, maka padam pula lah *jhana* pertama, pada saat itu.

Bila praktisi yang telah ahli dalam *jhana* kedua, dengan kebilaksanaannya, mampu melepas unsur *piti* serta mempertahankan *sukha* dan *ekaggata*, maka berarti ia berhasil memasuki *jhana* ketiga. Namun, bila ia tak mampu melakukannya, maka ia tetap berada pada *jhana* kedua. Atau, bahkan, bila kondisi-kondisi *jhana* kedua padam, maka padam pula lah *jhana* kedua, pada saat itu.

Bila praktisi yang telah ahli dalam *jhana* ketiga, dengan kebijaksanaannya, mampu melepas *sukha* serta mempertahankan *ekaggata* [saat itu akan muncul *upekkha* yang juga harus dipertahankan], maka berarti ia berhasil memasuki *jhana* keempat. Namun, bila ia tak mampu melakukannya, maka ia tetap berada dalam *jhana* ketiga. Atau, bahkan, bila kondisi-kondisi *jhana* ketiga padam, maka padam pula lah *jhana* ketiga, pada saat itu.

Namun, sebenarnya, bila praktisi benar-benar telah ahli dalam satu tingkat *jhana*, saat ia akan meningkat ke *jhana* yang lebih tinggi, unsur-unsur yang 'harus' dilepas akan terlepas dengan sendirinya secara lembut dan lancar. Karenanya, tidak seharusnya seorang praktisi membiarkan dirinya 'terlalu terikat' pada pengetahuan teori yang dikuasainya saat melakukan *bhavana*, karena hal itu akan menghambat kemajuan. Teori dan praktek, pada prinsipnya memang sama, namun berbeda dalam hal pengalaman [sesuatu yang dialami oleh batin saat melakukan *bhavana*].

Praktisi diharap melatih diri hingga benar-benar ahli di setiap tingkat *jhana*, agar *jhana* tersebut tak mudah merosot atau padam. Dengan keahliannya itu pula, ia bisa tinggal berlama-lama di dalam suatu tingkat *jhana* sesuai dengan kemauannya. Ia bisa dengan cepat masuk ke tingkat *jhana* yang dikehendaki, walau tidak secara berurutan. Ini dinamakan olah *jhana* yang mahir [*vasi*].

Olah *jhana* sama dengan olah batin tingkat tinggi yang membuat batin teguh dan kokoh, mempunyai kesadaran [*sati*] yang tinggi. Orang-orang semacam ini tak mungkin bisa dipengaruhi atau dimasuki oleh makhluk halus dari lain dimensi, begitupun oleh ilmu hitam. Bandingkan dengan orang yang lemah *sati*, dengan mudah dipengaruhi atau dimasuki oleh makhluk halus, seperti dukun/paranormal yang sengaja menyediakan diri menjadi medium [perewangan], dengan dalih menolong orang lain.

Dengan sering berolah batin tingkat tinggi dan berada di dalam ketenangan, membuat proses perubahan [kasar maupun halus] dari badan jasmani seolah-olah diperlambat, karena badan jasmani pun ikut tenang. Kiranya, karena hal itulah, maka praktisi-praktisi yang demikian kelihatan awet muda dan tahan menghadapi hempasan-hempasan duniawi. Batin terawat dengan baik, badan jasmani pun terawat dengan baik, karena keduanya memang saling mempengaruhi.

Tentu saja, bukan hanya karena mahir dalam *bhavana* saja seseorang akan kelihatan awet muda. Dengan hidup makmur tak kekurangan sesuatu, makanan yang baik dan tenang, seseorang bisa juga kelihatan awet muda. Namun, biasanya orang-orang demikian tidak akan tahan menghadapi hempasan duniawi yang berat. Ia akan kelihatan awet muda saat masih berjaya. Namun, akan segera kelihatan layu saat terpuruk. Dan *stroke* atau *post power syndrome* pun mudah menghinggapinya.

Jadi, alangkah baiknya bila umat Buddha tidak mengabaikan perawatan batin yang telah diajarkan Sang Buddha.

Kini akan diuraikan cara untuk mengatasi penghambat kemajuan batin [*nivarana*] agar seseorang bisa lebih mudah mencapai ketenangan tingkat awal maupun tingkat lanjut [*jhana*].

Pada dasarnya, pikiran mempunyai dua sisi yang berlawanan, yaitu kebaikan dan kejelekan. Keduanya akan berusaha saling mengalahkan. Bila pihak kebaikan yang menang, maka kejelekan akan terusir keluar dari pikiran. Bila kejelekan yang menang, maka kebaikan tak mungkin bisa bertahan.

Begitupun halnya dengan ketenangan [*jhana*] sebagai kebaikan dan *nivarana* [penghambat kemajuan batin] sebagai kejelekan. Unsur-unsur keduanya tidak bisa tinggal secara bersamaan di dalam batin / pikiran. Secara alamiah, keduanya akan saling beradu dan saling berusaha mengalahkan.

Vitakka [unsur *jhana*] berlawanan dengan *thina-middha nivarana* [kemalasan].

Bila pikiran dikuasai oleh perasaan malas, lesu, mengantuk dan sejenisnya, tentu seseorang akan sulit untuk melaksanakan *bhavana*, karena tak mungkin bisa menangkap objek *bhavana* yang

telah ditentukan. Ia hanya ingin duduk bengong bermalas-malasan, atau bahkan ingin tidur. Bila hal itu terjadi, praktisi *bhavana* harus menggunakan pasal-pasal Dhamma yang bisa menyenangkan dan menggairahkan lalu mengadakan penganalisaan atau perenungan hingga rasa malas dan mengantuk hilang. Setelah bergairah kembali, baru melanjutkan *bhavana* kembali.

Hal yang perlu diperhatikan adalah, seorang praktisi *bhavana* harus melatih diri agar peka di dalam membedakan perasaan malas dan perasaan mengantuk / lelah yang membuat badan memang perlu istirahat. Perasaan malas [kemalasan], merupakan salah satu unsur *kilesa* yang bisa saja muncul sebagai perasaan mengantuk dan lelah. Bila praktisi menuruti atau dikuasai *kilesa* jenis ini, tentu saja ia akan enggan melakukan *bhavana*. Ia harus melawannya dengan berbagai cara bila ia ingin mendapat kemajuan. Namun, bila badan jasmani memang lelah dan memerlukan istirahat, sepatutnyalah ia mengambil waktu untuk istirahat.

Vicara [unsur *jhana*] berlawanan dengan *vicikiccha nivarana* [keragu-raguan].

Bila pikiran dikuasai oleh perasaan ragu-ragu terhadap suatu hal [terutama pada ajaran Sang Buddha], tak ada kepastian, tentu praktisi tidak akan bisa mendapat ketenangan. Bila hal ini terjadi, praktisi harus berusaha merenungkan dan menganalisa hal-hal yang membuat keraguan muncul, hingga ia mendapat suatu keyakinan / kepastian akan hal itu. Memunculkan dan menguatkan *saddha* perlu dilakukan, karena *saddha* bisa membuat kuatnya viriya [semangat].

Piti [unsur *jhana*] berlawanan dengan *byapada nivarana* [kemarahan, kejengkelan].

Perasaan marah atau jengkel membuat pikiran panas, kering dan gersang yang membuat seseorang tak mungkin bisa tenang. Bila hal ini terjadi, seseorang haruslah mengadakan perenungan tentang kerugian yang diakibatkan oleh kemarahan. Tidak ada suatu keuntungan pun yang disebabkan oleh kemarahan dan kejengkelan. Bila ia bisa mengerti dengan baik dan kemarahan hilang, maka pikiran pun menjadi ringan, sejuk, dan menyenangkan. *Piti* pun tidak sulit untuk dicapai. Jadi, bila seseorang telah mencapai tahap *piti*, ia harus berusaha agar terhindar dari gangguan *byapada nivarana*.

Sukha [unsur *jhana*] berlawanan dengan *udhacca-kukkucca nivarana* [kegelisahan].

Sifat *sukha* adalah ringan dan lega, tidak membuat pikiran sesak dan terbebani, sarat dengan perasaan bahagia. Amat berlawanan dengan sifat *udhacca-kukkucca* yang membuat pikiran kalut, gelisah tak menentu bagaikan riak air sungai yang dangkal. Berderai-derai tiada ketenangan dan keheningan.

Bila hal ini terjadi, praktisi harus berusaha menenangkan pikiran dan membuat posisi badan jasmani menjadi rileks, tidak tegang, lemas tiada menanggung beban. Usaha ini akan membuat pikiran dan badan jasmani terasa ringan bagaikan seorang yang berhasil memecahkan persoalan berat. Pikiran terasa lega dan bahagia.

Bila tahap *sukha* telah dicapai, praktisi harus berusaha agar kegelisahan tidak datang mengganggu.

Ekaggata atau *samadhi* [unsur *jhana*] berlawanan dengan *kamachanda nivarana* [nafsu].

Batin yang berada di dalam *samadhi* atau *ekaggata* mempunyai sifat yang tenang, kokoh, tegar dan hening tak terganggu oleh goncangan-goncangan. Sesuatu yang mampu mengguncang *samadhi* atau *ekaggata* yang mulai muncul adalah nafsu duniawi, terutama *raga* [nafsu terhadap lawan jenis].

Bila hal ini terjadi, praktisi harus segera memperkuat *sati* [penyadaran] serta *upekkha*. *Ekaggata* atau *samadhi* merupakan tanda [unsur] munculnya *upekkha* [yang belum begitu kuat]. *Upekkha* akan mencapai kekuatan penuh pada *jhana* ke empat. Karenanya, hanya dengan menguatkan *sati* dan *upekkha*, batin akan bisa segera masuk ke dalam *jhana*.

Kamachanda atau *kama raga* akan padam dalam *jhana* pertama oleh kekuatan *ekaggata* yang didukung mulai munculnya *upekkha*.

Sukha viragata loke kamanam samatikkamo

(padamnya kamaraga merupakan suatu kebahagiaan). [oleh: Hananto]*

[Samma Ditthi, edisi 3, Apr 2001, SAMADHI]

Perawatan Batin (3)

Posted by [chanyan](#) pada 2010/05/16



Setelah mengetahui bagaimana pasangan unsur-unsur yang saling berlawanan itu bekerja, praktisi *bhavana* bisa mencari cara untuk melemahkan dan membasmi unsur-unsur penghalang yang negatif (*nivarana*) dan mempertahankan serta menumbuhkembangkan unsur-unsur positif agar batin mencapai ketenangan yang kokoh (baca: *jhana*).

Bagaimanapun, cara di atas bukanlah satu-satunya cara, akan tetapi haruslah didukung oleh unsur-unsur *kusala dhamma* lain, misalnya: 4 (empat) *iddhipada* yang mengandung unsur *panna*, yaitu *vimamsa*. Tanpa dukungan unsur *panna*, pelaksanaan *samatha bhavana* pun tidak mungkin mencapai hasil yang baik. Selanjutnya, *panna* harus tetap dikembangkan dalam pelaksanaan *vipassana bhavana*, hingga akhirnya berubah menjadi *nana* (pengetahuan) yang membuat batin mampu membasmi *kilesa*. Inilah keistimewaan dari ajaran Sang Buddha. Unsur *panna* harus selalu mengedepan. **Begitupun, dalam menerima ajaran, Sang Buddha selalu menganjurkan untuk merenungkan dan menganalisa ajaran, bukan sekedar menerima ajaran secara fanatik.**

Namun, hal ini juga merupakan suatu 'kelemahan' (ajaran Sang Buddha) bagi orang yang kurang 'bijaksana'. Karena anjuran Sang Buddha itu, mereka lalu menggunakan *panna* [kebijaksanaan] untuk menganalisa ajaran. Dan celakanya, hasil dari penganalisaan itu berbeda satu sama lain. Perbedaan ini tentu saja merupakan bibit dari pertentangan bahkan perpecahan, karena masing-masing merasa yakin terhadap kebenaran hasil penganalisaannya. Akhirnya, bukan kesembuhan batin yang mereka dapat, melainkan penyakit batin semakin parah karena terinfeksi kekotoran batin yang semakin menumpuk.

Kekotoran batin bak kotoran (sampah) pasar atau sampah dapur yang bila dibiarkan akan semakin menggunung dan semakin membusuk, merupakan polusi yang mengganggu masyarakat

sekitarnya. Namun, sampah pasar atau sampah dapur bisa berproses dan berubah menjadi pupuk yang amat berguna bagi tanaman. **Sebaliknya, kekotoran (sampah) yang terdapat di dalam batin, bila dibiarkan menumpuk dan menggantung, tak akan bisa berproses dan berubah menjadi sesuatu yang bermanfaat.** Ia akan semakin meracuni diri sendiri dan orang lain. Bahkan bisa meracuni dan menghancurkan dunia. Persaingan, saling menjegal, cacian, kejengkelan, kemarahan serta pikiran-pikiran negatif lainnya merupakan hal yang biasa dalam suatu pertentangan. Pertentangan internal maupun eksternal. Suasana pertentangan dan kegalauan merupakan suasana yang sama sekali tidak menguntungkan bagi seseorang yang sedang melakukan perawatan batin.

Lalu, bila keadaan sudah menjadi demikian, apa yang sebaiknya kita lakukan agar kita bisa tetap melakukan perawatan batin?

Dalam hal ini, tentu saja kita harus menggunakan *panna* kembali. Akan tetapi, *samma-panna* lah yang harus kita manfaatkan. *Samma-panna* adalah *sammaditthi* dan *sammasankappa*. Kita haruslah merenungkan, apa manfaat dari pertentangan itu. Apakah dengan pertentangan itu kita mendapat manfaat, kebaikan dan kemajuan batin? Atau, bahkan hanya menimbulkan kerugian serta kemerosotan batin? Kalau hanya menimbulkan kerugian dan kemerosotan batin, tidaklah layak kita terpengaruh atau ikut berkecimpung dalam kancah pertentangan itu. **Kita boleh saja melontarkan pendapat dan pandangan-pandangan benar kepada mereka. Akan tetapi, bila mereka tidak menerima atau tidak mendengar pendapat dan pandangan kita, kita tak perlu terpengaruh, marah atau jengkel karenanya. Anggaplah hal itu sebagai tugas kemanusiaan yang patut kita lakukan! Kita harus menghadapinya dengan pengertian dan keseimbangan batin [*upekkha*].**

Sebaliknya, kita perlu mengutamakan pengembangan *metta* pada mereka maupun pada diri sendiri. Hanya dengan pengembangan *metta* [beserta unsur *brahma vihara* lainnya : *karuna*, *mudita* dan *upekkha*], seseorang bisa dan mampu mengatasi kegalauan yang bersifat internal maupun eksternal.

Kita ambil contoh ketika Sang Buddha menghadapi suasana galau akibat pertikaian dan pertentangan antara para bhikkhu di Kosambi. Sang Buddha dengan perasaan *metta* dan *karuna* memberi nasehat-nasehat serta contoh-contoh pada para bhikkhu agar mereka menghentikan dan menyudahi perselisihan. **Ketika para bhikkhu tak mau mendengar dan menerima nasehat Sang Buddha, Beliau memilih menghindar. Dan dengan perasaan *upekkha* tinggal menyendiri di dalam hutan.**

Atau ketika Beliau difitnah oleh kumpulan pertapa lain yang merasa iri akan keberhasilan dan ketenaran Beliau. Dengan perasaan *upekkha* dan bijaksana, Beliau membiarkan fitnah-fitnah itu berlangsung hingga padam dengan sendirinya. Beliau tidak membalas fitnah dengan kemarahan. Beliau hanya mengatakan tentang kebenaran dan kebaikan dengan penuh *metta*.

Karenanya, bagi kita umat Buddha, pengembangan *metta* [serta *karuna*, *mudita* dan *upekkha*] amatlah penting dan terpuji. *Metta* harus dilatih dan dilakukan di dalam kehidupan sehari-hari. **Seseorang tak cukup hanya dengan berkata atau melafalkan: “Semoga semua makhluk hidup berbahagia,” namun dalam kenyataan hidup, ia melakukan fitnah terhadap orang**

yang tak disukai. Atau membiarkan batinnya dikuasai dendam, kemarahan, iri hati atau dengki, bahkan keserakahan. Perasaan-perasaan negatif itu bukanlah merupakan tanda dari batin yang telah harmonis. Seorang yang telah mempunyai batin yang harmonis, akan dengan mudah memaafkan kesalahan orang lain, tidak pendendam apalagi memfitnah orang lain.

Lalu, bagaimana kaitan antara *metta*, *karuna*, *mudita* dan *upekkha* dalam *brahma vihara*?

Salah satu contoh di dalam kehidupan sehari-hari, misalnya kita melihat suatu kecelakaan lalu-lintas. Bila kita mempunyai perasaan *metta*, maka muncul perasaan belas kasihan (*karuna*) terhadap korban kecelakaan tersebut dan turun tangan menolongnya. [Bila *karuna* tak muncul, berarti kita tak mempunyai *metta*]. Kita bawa si korban ke rumah sakit agar mendapat perawatan yang layak. Bila korban tersebut berhasil diselamatkan dan sehat kembali, kita ikut merasa senang dan bahagia atas pulihnya kesehatan orang tersebut tanpa perasaan negatif. Itulah yang dinamakan *mudita*. Namun, bila korban tersebut tak berhasil diselamatkan, kita memaklumi akan buah kamma yang harus diterima si korban, maka perasaan itu disebut *upekkha* (keseimbangan batin).

Akan tetapi, bila si korban telah sehat lalu kita merasa menjadi pahlawan serta ingin dipuji : “Kalau bukan saya yang menolong, tentu ia telah meninggal”, berarti unsur *mudita* dan *upekkha* tak muncul di dalam batin. Begitupun, bila si korban meninggal lalu kita bersedih dan menyalahkan diri sendiri atau menyesali, berarti unsur *upekkha* pun tak muncul. Rangkaian *brahma vihara* pun terputus.

Kediaman dalam *brahma* haruslah mempunyai 4 (empat) unsur : *metta*, *karuna*, *mudita* dan *upekkha* yang lengkap dan saling berhubungan serta saling mendukung. Bilamana kesatuan dari keempat unsur itu tak lengkap atau terputus, maka seseorang tak bisa berada dan tinggal di dalam kediaman brahma [*brahma vihara*]. Itulah salah satu contoh dari sifat kesatuan Dhamma yang tak dapat dipisah-pisahkan.

Bhavana formal untuk pengembangan *metta* disebut *Metta bhavana*. Di dalam melaksanakan *metta bhavana* ini pun diperlukan unsur-unsur *brahma vihara* lainnya agar *metta* bisa berkembang di dalam batin. Bila muncul bentuk-bentuk pikiran yang bertentangan dengan *karuna*, *mudita* atau *upekkha*, maka *metta* tak akan muncul di dalam batin. Dan ketenangan batin pun tak akan tercapai. Praktisi *metta bhavana* yang serius akan bisa membuktikan hal ini.

Walaupun ia menguncarkan atau melafalkan *metta* pada diri sendiri, pada keluarga, pada teman, pada semua makhluk yang berada di sebelah, sebelah kanan, sebelah depan, sebelah belakang, atas, bawah dan seluruh jagat raya, bila muncul perasaan yang berlawanan dengan *karuna*, *mudita* atau *upekkha*, ia akan gagal mencapai ketenangan.

Perasaan yang berlawanan dengan *karuna* akan menimbulkan perasaan kejam atau jahat, tanpa belas kasihan yang merupakan unsur dari *byapada nivarana*. Perasaan yang berlawanan dengan *mudita*, akan menimbulkan rasa iri, dengki, tidak puas dan tidak rela yang juga merupakan unsur *byapada nivarana*. Perasaan yang berlawanan dengan *upekkha* akan menimbulkan perasaan yang tidak tenang, gelisah yang merupakan unsur dari *uddacca-kukkucca nivarana*. Bisa juga muncul sebagai keraguan (*vicikiccha nivarana*). Sebaliknya, *upekkha* yang muncul tanpa pengertian

akan menimbulkan perasaan malas, mengantuk dan pikiran bebal [*thina-middha nivarana*] yang tidak membantu munculnya *metta*.

Semua unsur yang muncul harus dilandasi oleh pengertian [*panna*].

Perasaan kejam, jahat, tanpa welas asih mungkin akan muncul saat seseorang mengingat atau terbayang pada orang yang tak disukai, apalagi pada orang yang dianggap musuh. Penghambat itu akan hilang dengan perenungan / penganalisaan terhadap kerugian yang ditimbulkan oleh perasaan negatif itu, serta manfaat yang ditimbulkan oleh perasaan yang positif.

Perasaan welas asih yang salah [bukan unsur *brahma vihara*] muncul, bila seseorang secara emosional memikirkan orang yang disayang mengalami penderitaan. Namun, bila orang yang tak disukai mengalami penderitaan, perasaan kasihan tak akan muncul. Bahkan perasaan senanglah yang muncul –merupakan perasaan kejam dan jahat (*byapada nivarana*). Perasaan welas asih yang salah ini bisa pula muncul menjadi perasaan cinta terhadap lawan jenis atau nafsu sex [*kama chanda nivarana*].

Perasaan ikut berbahagia (*mudita*) yang salah akan muncul, bila orang yang disukai mendapat kebahagiaan. Namun, bila orang yang tak disukai mendapat kebahagiaan, akan muncul rasa iri dan dengki.

Karenanya, *metta* [beserta *karuna*, *mudita* dan *upekkha*] haruslah dilaksanakan dan dilatih di dalam kehidupan sehari-hari agar terbiasa, tertanam, tumbuh dan berkembang secara alamiah di dalam batin. **Hasil dari pelaksanaan sehari-hari [serta *metta bhavana* secara formal] ini amat berbeda dengan hasil dari kursus-kursus psikologi manajemen atau kursus-kursus peningkatan kepribadian yang sedang marak dewasa ini.** Kursus-kursus semacam ini berguna bagi peningkatan penampilan diri agar lebih percaya diri dan disenangi orang lain atau agar mampu menjadi pimpinan suatu perusahaan yang berwibawa di mata anak buahnya.

Namun, *metta* adalah perasaan kasih sayang yang bersifat universal terhadap semua makhluk, tanpa pandang bulu. BUKAN HANYA untuk disenangi masyarakat atau untuk menjadi pimpinan di suatu perusahaan. Sang Buddha yang telah berhasil mengembangkan *metta* secara sempurna, masih tidak disukai bahkan dibenci banyak orang. Dan, ternyata siswa Beliau, termasuk yang telah mencapai kesucian, amat sedikit jumlahnya dibanding dengan [hanya] penduduk India saat itu. Apalagi dibanding dengan penduduk dunia. **Itu membuktikan bahwa tidak banyak makhluk, terutama manusia yang mampu menerima pancaran *metta*. Dan itu juga membuktikan bahwa orang yang telah mengembangkan *metta* dengan baik, belum tentu selalu disukai orang lain.** Penampilan dan keadaan luar tidak bisa dijadikan sebagai tolok ukur. Karena, *metta* secara khusus adalah untuk pengembangan diri pribadi guna mencapai keluhuran batin. Bila ia tak disukai orang, ia pun tetap mempunyai *metta* terhadap semua makhluk, termasuk terhadap orang yang tidak menyukainya, karena ia mempunyai perasaan *upekkha* yang menyertainya. Ia akan mampu hidup di dalam keadaan apapun. Ia akan tetap merasa tenang di dalam penderitaan fisik, kemiskinan, cacian atau fitnahan.

Seperti yang Sang Buddha katakan, hal ini bisa dibuktikan oleh praktisi-praktisi yang serius. Seseorang yang telah mampu dan telah membuktikan hal ini, akan mempunyai *saddha* yang

tinggi terhadap *Tiratana*. Tetap akan berjalan pada jalur Dhamma yang murni, walau mendapat tekanan dan guncangan. Tidak pula terbuai bila mendapat kebahagiaan. Tidak mencampur adukan ajaran Sang Buddha dengan ajaran lain yang akan mengotori kemurnian ajaran Sang Buddha, karena mempunyai keyakinan penuh bahwa hanya ajaran Sang Buddha yang mampu membawanya pada keluhuran batin. (bersambung) [*Hananto]

[Samma Ditthi, edisi 4, Juni 2002, SAMADHI]

Perawatan Batin (4)

Posted by [chanyan](#) pada 2010/05/21



Setelah membaca uraian sebelumnya, mungkin ada yang berpikir, kalau semua orang bisa melaksanakan ajaran Sang Buddha seperti yang telah diterangkan di atas, tentu dunia ini aman tak ada perbedaan pendapat, pertengkaran maupun peperangan. Ya, memang begitu. Akan tetapi, mampukah semua orang di dunia ini melaksanakan ajaran luhur itu? Ajaran Sang Buddha bukanlah ajaran yang mudah untuk dilaksanakan. Di antara umat Buddha sendiri pun tak banyak yang mampu atau rela melaksanakan dengan baik. Ada yang menguasai teori dengan baik, tetapi tak baik dalam pelaksanaan. Ada yang rajin di dalam pelaksanaan, tetapi teori yang dikuasai amburadul. Ada pula yang kurang atau salah di dalam menguasai teori sehingga prakteknya pun semakin amburadul. Maka, masyarakat Buddhis pun akan amburadul dibuatnya. Apalagi masyarakat dunia.

Namun, bila kita benar-benar mengakui bahwa Sang Buddha adalah guru kita, tak selayaknya kita membiarkan diri dan batin kita terjerumus ke dalam keadaan yang amburadul itu. Kita harus memulainya dari dalam diri kita masing-masing.

Dari waktu ke waktu, dari jaman ke jaman. Dunia ini tetap saja dipenuhi oleh kekacauan. Dunia ini tak pernah sepi oleh kekacauan. Kalau tidak di belahan sana, maka muncullah kekacauan di belahan sini. Atau sebaliknya. Bahkan, pada saat-saat tertentu, dunia menjadi teramat kacau dan mengerikan. Tipu-menipu, umpat-mengumpat, caci-mencaci, bentrokan dan peperangan antar negara, antar suku, antar agama, antar kelompok bahkan antar pribadi terjadi di mana-mana. Semua itu karena kebanyakan dari umat manusia telah kehilangan rasa welas asih dan kesadaran kemanusiaannya.

Untuk menjaga agar diri kita tak terjerumus ke dalamnya, kita harus tetap menjaga dan mengembangkan perasaan welas asih di dalam batin. Bila perasaan welas asih itu telah memudar, kita harus membangkitkannya kembali sebelum terlambat.

Mengapa pula kita harus mengembangkan perasaan welas asih [*mettā*] terhadap sesama? Apa pula hubungannya dengan keadaan dunia yang penuh dengan perselisihan dan pertengkaran ini?

Welas asih [*mettā*] adalah suatu perasaan yang bersifat luhur yang sering sulit untuk muncul secara benar dan murni. Biasanya muncul hanya sebagian kecil saja dan dikotori oleh perasaan ketidak-adilan. Ia muncul sebagai perasaan belas kasihan yang ditujukan kepada sesuatu atau seseorang yang dianggap berada pada pihaknya. Atau bisa juga pada obyek yang netral. Namun, bila obyek yang tadinya dianggap netral itu ternyata berada pada pihak yang berlawanan, maka perasaan belas kasihan itu akan berubah menjadi ketidaksenangan yang akan berkembang menjadi kebencian. Perasaan ketidaksenangan yang telah berubah menjadi kebencian merupakan bibit dari perselisihan, pertengkaran atau peperangan terbuka bila ada pemicunya. Karena, ia merupakan api kemarahan yang siap berkobar mengoyak ketenteraman dan ketenangan makhluk lain.

Seorang yang dikuasai perasaan ini [yang bisa juga menjadi sifat / karakter] amat sensitif dan emosional. Ia mudah tersinggung. Bila ada sesuatu yang tak menyenangkan hatinya, ia akan marah. Ingin pendapatnya selalu dianggap benar. Bila ada yang menyanggah atau mempunyai pendapat yang berbeda dengannya, ia merasa diserang dan siap berperang. Hidup orang semacam ini tentu penuh dengan *dukkha*.

Amat berbeda dengan orang yang mengembangkan welas asih [*mettā*] yang bersifat luhur. Welas asih [*mettā*] tidak hanya mengandung unsur belas kasihan, namun juga dibarengi dengan perasaan pengharapan agar semua makhluk berbahagia dan mendapat kemajuan. Karenanya, perasaan ini berlangsung secara adil dan tak memihak. Ia tak merasa mempunyai lawan, walau ada yang memusuhinya, karena merasa dirinya sama dengan orang lain. **Bila ada yang mengkritik, ia akan berterima kasih dan dijadikannya sebagai suatu masukan yang layak dipertimbangkan. Bila ada yang mencela atau mencaci, ia akan diam berada dalam keseimbangan batin.** Ia akan bertindak begitu karena ia selalu mengembangkan pengetahuan dan pandangan benar setiap saat. Diri ini hanya terdiri dari daging dan tulang serta unsur-unsur lain yang teronggok dan menyatu sebagai makhluk hidup. Semua unsur-unsur itu labil, semu, tidak dalam kekuasaan diri. Mereka berubah-ubah sesuai dengan kondisi. Dan akhirnya hanya terurai kembali menjadi unsur-unsur dasar.

Tak sesuatu pun layak dilekati atau dianggap sebagai suatu pihak. Sebenarnya diri ini memang tak ada. Yang ada hanyalah suatu konsep yang salah terhadap diri. Layakkah ada perasaan senang atau tidak senang terhadap makhluk atau orang lain?

Jadi, jelaslah, sebenarnya hanya dengan mempraktekkan dan mengembangkan perasaan welas asih yang luhur [*mettā*] ini kita terbebas dari kancah kegalauan dan kekacauan dunia. Untuk itu Sang Buddha mengajarkan *sīla*, *samādhi* dan *paññā*.

Dengan melaksanakan *sīla* secara baik, kita telah melatih dan membiasakan diri dalam perbuatan-perbuatan yang sesuai dengan norma-norma kewelas-asihan. Tidak membunuh atau menyiksa makhluk [orang] lain, berarti kita menyayangi dan welas asih terhadap makhluk [orang] lain yang tentu juga menyayangi kebebasan dan nyawanya. Timbal baliknya, batin kita tenang terbebas dari kemarahan dan kejengkelan [juga keserakahan] serta jerat hukum. Yang berarti pula, kita telah menyayangi dan welas asih terhadap diri sendiri.

Tidak mencuri, berarti kita telah menyayangi dan welas asih terhadap orang lain yang memang membutuhkan harta bendanya guna mendukung kelangsungan hidupnya. Yang berarti pula, kita telah menyayangi dan welas asih terhadap diri sendiri karena terhindar dari keserakahan dan jerat hukum [polisi dan penjara].

Tidak berbuat asusila [perselingkuhan maupun perilaku seks yang tak layak], berarti kita telah menyayangi dan welas asih terhadap orang lain dengan tidak mengganggu ketenteraman keluarganya. Yang berarti pula, kita menyayangi dan welas asih terhadap diri sendiri karena diri sendiri pun tenang, tenteram dan terbebas dari penyakit kelamin [siphilis, aids dan lain-lain].

Tidak berbohong dan menipu, berarti kita menyayangi dan welas asih terhadap orang lain, karena tidak membuat kecewa atau kerugian terhadap orang lain. Yang berarti pula, telah menyayangi diri sendiri terbebas dari kejangkelan orang lain dan jerat hukum.

Tidak minum atau makan sesuatu yang memabukkan atau melemahkan *sati* [penyadaran], berarti kita telah menyayangi dan welas asih pada orang lain dan masyarakat, karena mereka terbebas dari gangguan kita saat mabuk, sakaw dan lemah penyadaran yang bisa melakukan perbuatan-perbuatan yang tidak layak. Yang berarti pula, kita telah menyayangi dan welas asih pada diri sendiri karena bisa terus mengembangkan *sati* [penyadaran] yang memang amat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam usaha menuju peningkatan batin yang luhur.

Sīla merupakan dasar yang amat diperlukan bagi pengembangan batin menuju keluhuran. Karena, dengan pelaksanaan *sīla*, kita telah memulai melatih diri dalam mengembangkan kedisiplinan, perhatian dan ketelitian untuk mencapai kekokohan dan keteguhan batin [*samādhi*]. Dan *samādhi* ini pula yang membuat batin kita teguh tak mudah goyah atau terguncang dalam menghadapi sesuatu.

Pengertian yang muncul karena dukungan *sīla* dan *samādhi* akan mampu membedakan kejelekan / kejahatan dan kebajikan dengan jelas dan terang. Memilih untuk melaksanakan kebajikan sesuai dengan ajaran Sang Buddha. Ini akan memunculkan perasaan welas asih yang luhur [*mettā*] serta kesadaran kemanusiaan yang murni.

Bila kita telah mencapai tahapan ini, kita bisa tenang bahagia walau harus hidup di tengah kegalauan atau kekacauan dunia. Walau kita dimusuhi dan dicaci banyak orang. Karena, seperti kata para bijaksana: **“Orang gila hidup di lingkungan orang-orang waras, tentu disebut orang gila. Namun, orang waras yang hidup dilingkungan orang-orang gila juga disebut orang gila [oleh mereka yang gila itu].”**

Perlukah kita emosional atau terpengaruh akan kegilaan dunia?* [selesai]

[Samma Ditthi, edisi 5, Okt 2003, SAMADHI]